

Liikkumisen edistämisen mini-interventio

Kevyemmälläkin liikkumisella on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkujille.

Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli rakentuu kysymyksistä, joiden avulla voit ottaa liikkumisen puheeksi erilaisissa tilanteissa sekä tukea henkilön motivaatiota liikkumisen lisäämiseksi. Malli on sovellettavissa kunkin toimijan omaan toimintaympäristöön ja palveluihin.

Kirjaa tarvittaessa liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli tehdyksi esimerkiksi asiakas- tai potilastietojärjestelmään.

Lähesty liikkumista myönteisesti ja asiakaslähtöisesti. Korosta keskustelussa henkilön arjessa jo tapahtuvaa liikkumista ja pyri herättämään motivaatiota sen lisäämiseksi tai uuden liikkumistavan kokeilemiseksi.



1. Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?

Arki- ja hyötyliikkumisen esimerkkejä: opiskelu- tai työmatkat kävellessä tai pyörällä, portaiden käveleminen, kotityöt, koiran ulkoilutus.
Harrastatko nyt tai oletko joskus harrastanut jotain liikuntaa?

2. Mitä ajatuksia/tunteita/ tunteita liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?

Liittyykö liikkumiseen esimerkiksi iloa, pelkoja tai huolia?
Millaisia tunteita liikkuminen aiheuttaa kehossasi? (esim. rentoutuminen, virkistyminen, kipu)

3. Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?
Miten, missä ja milloin toteuttaisit kokeilusi?



Ohjaus liikuntaneuvontaan ja liikuntapalveluihin.

1. Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?

Kysymyksen tavoitteena on tuoda esille se pienikin liikkuminen, mitä henkilön elämässä on nyt tai on ollut aiemmin, kuten arki- ja hyötyliikkuminen (esim. kävely kauppaan, portaiden nousu, koiran ulkoilutus), liikuntatottumus tai -harrastus. Kun pohditaan ja muistellaan eri elämänvaiheissa tapahtunutta liikkumista, löytyy jokaisesta ihmisestä liikkumista tukevia tietoja, taitoja ja positiivisia kokemuksia.

Pystyvyyden tunnetta voidaan kasvattaa, kun tunnistetaan ”mikä jo toimii, mitä osaan, tiedän ja mistä pidän”. Jo toteutuvan liikkumisen tunnistaminen lisää ja vahvistaa olemassa olevaa hyvää ja edistää muutoshalua.



Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli perustuu mm. seuraaviin lähteisiin: Absetz (2020), Vahvuuslähtöisen ohjauksen työvälineitä helpompi tapa -elintapamuutoksen tukemiseen. Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry; Absetz (2013), Liikkumattomasta liikkujaksi, mutta miten? Liikunta & tiede 50.; Köhler (2019), Hoitava viestintä: Lääkärin vaikuttava viestintä potilaskohtaamisessa. Helsingin yliopisto; Liikunta Käypä hoito -suositus (2016); UKK-instituutti (2022) Liikkumisen vaikutukset -infograafi.

Mallin suunnitteluun ovat osallistuneet liikunta-alan ja sosiaalipsykologian asiantuntijoiden lisäksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia ja kokemusasiantuntijoita.

2. Mitä ajatuksia/tunteita/ tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?

Kysymyksen tavoitteena on saada syvempää ymmärrystä henkilön tilanteesta, kuten hänen arvoistaan, liikkumisen lisäämisen merkityksestä, käytettävissä olevista voimavaroista sekä liikkumiseen mahdollisesti liittyvistä ilon aiheista, peloista, huolista tai uskomuksista.

Empatiaa voit osoittaa pitämällä katsekontakti henkilöön, kuuntelemalla tarkkaavaisesti ja toteamalla esimerkiksi «kerro lisää...», »ymmärsinkö oikein, että...», «sinusta siis tuntuu siltä...». Ihminen kokee tulevansa kuulluksi ja ammattilainen voi varmistua, että ymmärtää kuulemansa oikein.

Voit kertoa, että liikkumisella on runsaasti sekä välittömiä vaikutuksia että pitkän aikavälin hyötyjä. Pohtikaa, mitä liikkumisen hyötyjä henkilö kokee itselleen merkityksellisemmiksi. Muutos on todennäköisempää, kun tavoitellaan itselle merkityksellisiä asioita.

Lyhyen aikavälin hyötyjä ovat mm.

- Vireystila kohoaa
- Keskittyminen ja tarkkaavaisuus paranevat
- Mieliala kohenee, stressi, lievät masennusoireet ja ahdistus voivat lievitä.
- Rentoutuminen ja nukahtaminen helpottuvat
- Verenkierto vilkastuu
- Sokeritasapaino paranee ja veren rasva-aineenvaihdunta tehostuu
- Nivelten liikelaaajuus lisääntyy
- Nivelruston ja tukikudosten aineenvaihdunta paranee
- Mahdolliset tuki- ja liikuntaelimestön kivut lievitvät

Pitkän aikavälin hyötyjä ovat mm.

- Useisiin sairauksiin sairastumisen riski pienenee.
- Painonhallinta helpottuu
- Luusto vahvistuu

Jo pelkästään istumisen ja paikallaanolon tauottamisella on myönteisiä terveysvaikutuksia.

3. Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Tavoitteena on rakentaa pysyviä elintapoja. Tällöin tarvitaan omaehtoisuutta, jossa vahva pystyvyyden tunne ja sisäinen motivaatio pitävät tapoja yllä ja auttavat uusien tapojen opettelussa. On helppointa lähteä lisäämään asioita, joita jo tekee, jotka ovat itselle merkityksellisiä ja joista nauttii. Näin ollen on hyvä keskustella henkilön kanssa hänelle tärkeistä ja mieluisista asioista.

”Kokeilu” on sanana armollisempi kuin ”tavoite”. Jos uusi ei tunnu omalta, henkilö ei ole epäonnistunut, vaan voi pohtia uutta kokeilua. Kokeilu voi liittyä arjessa jo tapahtuvan tai siellä joskus tapahtuneen liikkumisen lisäämiseen tai uuden kokeiluun. Lähes kaikki hyötyvät liikkumisen lisäämisestä ja paikallaanolon tauottamisesta, mutta eniten siitä hyötyvät vähän liikkuvat.

Eteenpäin ohjaus

Mikäli henkilö on kiinnostunut liikuntakokeilusta, voidaan hänet ohjata toiveiden mukaisten liikkumismahdollisuuksien pariin (esim. eri toimijoiden liikuntaryhmät tai omaehtoinen liikkuminen). Henkilö voidaan mahdollisuuksien mukaan ohjata myös liikuntaneuvontaan.